

すこやか

平成30年5月2日
高岡市立能町小学校

4月は気温の変化や新学期の疲れ、緊張のため、発熱や腹痛等で休むお子さんも見られました。また、溶連菌感染症やりんご病といった感染症の散発的な発生もありました。

5月になり、新緑の若葉の成長を見ると若々しいパワーを感じます。子供たちも若葉のように健やかに成長し、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。

◆5月の保健行事

15日(火)	内科検診(1年)	13:20～
16日(水)	心臓検診 (1年と4年の一部)	8:40～
17日(木)	歯科検診(5年) 尿検査提出(全学年)	13:30～
18日(金)	内科検診(2年) 尿検査提出 (17日に忘れた人)	13:20～
21日(月)	歯科検診(4年)	13:30～
29日(火)	歯科検診(3年)	13:30～
30日(水)	内科検診(3年)	13:20～
31日(木)	眼科検診 (1年、2年、3年)	13:30～

尿検査予備日

検診を受ける時の

服装や準備等

◆内科検診・心臓検診

- ・体操服の半袖・短パン。

◆歯科検診

- ・給食後に歯を磨いておく。

◆眼科検診

- ・前髪は目にかからないようにしておく。(留める・結ぶ)

◆尿検査

- ・朝一番の尿を採る。
- ・採った尿は忘れずに持ってくる。



- 健康診断が続いています。体調を整えて、特に校医検診は欠席しないようにしてください。
- 歯科検診、運動器検診は、全児童に検診結果をお知らせします。(異常がない場合も通知します。)
- その他の検診結果(内科、眼科、耳鼻科、尿検査、視力、聴力、心臓検診)は、異常の疑いがあったお子さんにのみ、受診相談カードでお知らせします。
- 要受診のお子さんは、早めに医療機関を受診してください。受診が済みましたら、受診相談カードを学校へ出してください。

◆清潔な生活で気持ちよく過ごそう

体を清潔に保つことは、病気の予防や周りの人に不快な思いをさせないなど、自分も周りの人も気持ちよく過ごすための大切な習慣です。入浴して体を清潔に保ち、洗濯した下着や体操服を身に付けさせるようにしてください。一週間に一度はお子さんの手足の爪が伸びていないかも見てください。



◆運動会に向けての健康管理

運動会練習が始まりました。日頃から疲労回復に努め、体調管理に配慮をお願いします。そして、運動会には休まず参加できるようにしましょう。

生活習慣をお子さんと一緒にチェックしてみましょう

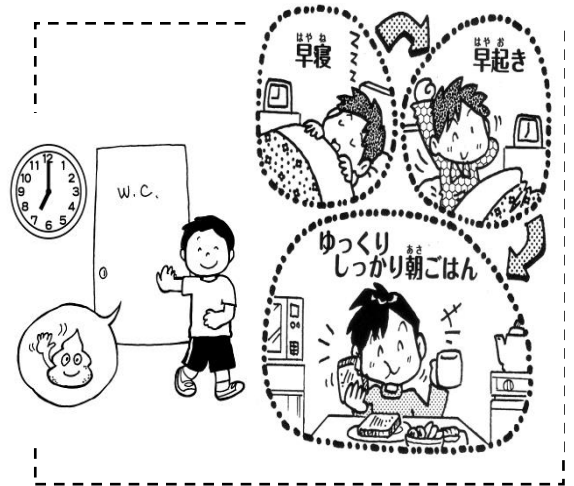
- 1 早寝早起きをしている。(はい・いいえ)
- 2 毎日、必ず朝ごはんを食べている。(はい・いいえ)
- 3 すっきりとうんちが出ている。(はい・いいえ)
- 4 爪(手・足)は短くしている。(はい・いいえ)
- 5 足の大きさにあった外履きを履いている。(はい・いいえ)



★ 心臓病、喘息等があって、運動面や生活面で配慮が必要なお子さんは、担任までお知らせください。

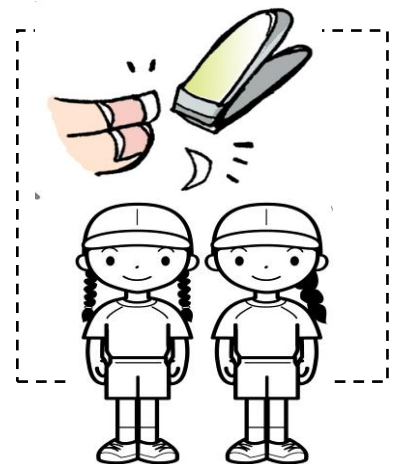
体調を整えるために・・・

- 一日の体と心の疲れをとるためには、小学生は9～10時間の睡眠が必要です。早寝早起きをして十分な睡眠をとり、ごはんやパン、おかず、汁物等のそろった朝ごはんをしっかりと食べられるようにしてください。朝食をしっかりと食べると体温が上がって脳がよく働き、活動に集中できます。
- 排便をがまんすると、活動の途中におなかが痛くなったり便秘になったりします。排便リズムを身に付けられるように家庭での指導をお願いします。(朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便を促します。)



けがを予防するために・・・

- 爪が長いと、爪が割れる、爪でひっかくななどのけがにつながるので、手足の爪は短く切っておいてください。
- 外履きのひもがほどけていると活動中につまずいてけがをするので、外履きのひもはしっかり縛っておいてください。
- 外履きは足の大きさに合ったものを用意してください。外履きが足の大きさに合っていないと、活動中に外履きが脱げたり足を痛めたりする原因になります。
- 髪が長い人は髪をしばってください。髪が長いと、周りが見えなかったり髪の毛をひっかけたりして危ないです。



熱中症に気を付けましょう！

気温上昇に伴い、熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。また、汗ふきタオルも必要です。(水筒は毎日持ち帰り、洗ってください。)

食事も大事です。朝食はパンやおにぎりだけのお子さんも見られます。水分や塩分補給の面から朝食には汁物(みそ汁や牛乳等)も食べさせてください。